

Pour les mineurs - Autorisations parentales

Jesoussigné(e):(nom du représentant légal).....autorise ma fille,mon fils*à pratiquer l'Aviron, à utiliser en tant que passager le véhicule d'un membre ou d'un parent d'un membre du Club, pour toutes les activités ou déplacements sous la responsabilité de l'Aviron Club Dolois, à s'entraîner exceptionnellement en dehors des horaires d'ouverture du club sans la présence d'un entraîneur et dans le cadre de la préparation de certaines compétitions (uniquement rameur confirmé, titulaire de l'aviron d'or et âgé de plus de 16 ans).

Je certifie qu'il (elle) sait nager une distance de 50 m au minimum départ plongé.En cas d'urgence j'autorise le responsable à prendre toutes les dispositions utiles en vue de la mise en œuvre de traitements médicaux et chirurgicaux qui pourraient s'imposer.A cet effet, je vous communique les éléments nécessaires à sa prise en charge éventuelle : Je certifie que mon enfant est en règle avec les instances sanitaires (vaccinations).

**Rayer la mention inutile*

Fait le, à.....
Signature des parents Précédée de la mention "lu et approuvé"

Information médicale

A faire lire impérativement au médecin qui devra évaluer votre aptitude.

Vous êtes intéressé(e) par la pratique de l'aviron dans un club affilié à la Fédération Française d'Aviron (FFA) ou vous êtes déjà licencié(e). En vue de l'attribution d'une première licence ou du renouvellement de votre licence, vous devez fournir en début de saison un certificat médical d'absence de contre-indication** (CACI) de non contre-indication à la pratique de l'aviron établi lors d'une consultation.

**Hors aviron santé : Cependant nous vous conseillons une visite médicale annuelle.*

Pour l'aviron santé : Certificat médical exigé chaque année.

***Pour les non compétiteurs : Fournir un certificat médical lors de la première licence établie au cours d'une consultation médicale puis un questionnaire sport santé (QSS) sera à remplir tous les ans (10 questions simples ; En cas d'au-moins une réponse positive, le sportif doit fournir un CACI établie au cours d'une consultation médicale).*

Pour les compétiteurs : Fournir un CACI initial lors de la première licence établie au cours d'une consultation médicale pour une validité de trois ans avec un QSS à remplir durant les deux années intermédiaires.

Certaines pathologies contre-indiquent la pratique de l'aviron(Extrait du Règlement Médical de la FFA)

1) Absolues et définitives

- Epilepsie
- Troubles psychotiques
- Maladies cardio-vasculaires à l'origine de troubles de l'éjection du ventricule gauche et/ou de troubles du rythme à l'effort ou lors de la récupération

2) Relatives et temporaires

- Pathologie chronique non stabilisée
- Pathologie aiguë ou évolutive

Votre médecin, préalablement informé de votre état de santé et tenant compte des éléments ci-dessus, devra remplir le volet ci-dessous à remettre lors de votre inscription à un responsable du club (*).

**Toute rétention d'information de la part du patient, lors de cette consultation, dégage le médecin de sa responsabilité.*

Docteur Michel BRIGNOT - 39100 881 0

Capacité de Biologie et Médecine du Sport Médecin de Ligue Bourgogne Franche-Comté d'Aviron

Certificat médical

Nom :Prénom :.....Né(e) le :.....

Adresse :.....

Ne présente aucune contre-indication médicale à la pratique de l'aviron y compris en compétition

Certificat établie :.....

Pour une durée de:.....

Signature et cachet du Médecin

Tarifs des licences

Catégorie	Age	Tarif du 1 ^{er} septembre au 31 août suivant
Benjamin à junior	< 18 ans	175 €
Senior	> 18 ans	235 €
Senior (pour les revenus non imposables)	> 18 ans	210 €
Nouvelle inscription en cours d'année (à partir du 01 Janvier)		40 € + 20 € par mois à couvrir jusqu'en août.
Réinscription en cours d'année : (01 mars à 31 août)		170€

- Tarifs dégressifs à partir de la 2ème licence pour les conjoints et enfants vivant au sein d'un même foyer : **30€ de réduction/ licence**
- Tarifs réservés aux membres de la section* aviron : 125€ la première année puis 150€ les années suivantes. **élèves inscrits auprès des collèges et lycées concernés)*
- Aviron Indoor : 165€

Horaires d'ouverture

Section compétition et école d'aviron :

- Mardi de 18h à 20h
- Mercredi de 14h à 17h
- Vendredi de 18h à 20h
- Samedi de 14h à 17h
- Dimanche de 9h30 à 12h

Pour les loisirs :

- Lundi et mercredi de 17h00 à 20h00 (horaire d'été) sous conditions*

*Sont autorisés uniquement les rameurs titulaires du brevet aviron or (sortie autorisée par un cadre du club).

- Samedi de 09h30 à 12h00
- Dimanche de 9h30 à 12h00

Pour « l'Aviron Santé » :

Se mettre en relation avec Arnaud Navel (entraîneur) via la messagerie ou sur demande auprès des cadres du club. N° tél : 06.88.31.38.11

Informations générales

- Adresse : Aviron Club Dolois - Avenue du Général Bethouard, 39100 Dole
- N° de téléphone : 03.84.82.14.24
- Email : contact@avironclubdolois.fr
- Sites internet :
www.avironclubdolois.fr

www.avironfrance.fr

L'aviron vous tente ?

Vous avez décidé de franchir le pas et de vous inscrire dans notre club. Vous vous posez toutefois de nombreuses questions sur notre sport et sur la façon dont vous allez faire sa rencontre.

Avant tout, l'aviron est un sport complet car il mobilise l'ensemble des groupes musculaires. Force, endurance, équilibre, synchronisation, précision sont autant de qualités que ce sport vous permettra de développer ou d'entretenir tout en recherchant les sensations de glisse. Il s'agit également d'un sport d'équipe comme il en existe peu assurant ainsi l'épanouissement de chacun dans un cadre convivial et structuré.

A quel âge peut-on commencer à ramer ?

On peut commencer à ramer à tout âge. Les clubs accueillent les enfants en général à partir de 11 ans (catégorie jeune J11). Les adultes commencent souvent la pratique au sein de la section «loisir» des clubs.

Quand commencer ?

Notre club a une saison sportive débutant en septembre, période de rentrée scolaire. Les séances d'initiation et d'apprentissage se font à cette période permettant d'être prêt à faire des randonnées ou des compétitions au printemps suivant..Cependant, nous accueillons les débutants tout au long de l'année pour des séances d'initiation.

Quel équipement faut-il pour ramer ?

L'été, un short et un tee-shirt sont suffisants. Une casquette ou un bandeau peuvent aussi être très utiles. Lorsque le temps est plus froid, il faut porter un pantalon de survêtement et un sweat-shirt. Les collants ou le cuissard de cycliste sont aussi très appréciés des rameurs. La règle essentielle est d'avoir des vêtements dans lesquels on est à l'aise. Il est préférable qu'ils n'aient pas de poches, le rameur pouvant s'y accrocher les mains pendant qu'il rame. Dans la plupart des bateaux, on rame en chaussettes. Il n'est donc pas nécessaire d'avoir de coûteuses chaussures de sport qui vont rester pendant toute la sortie sur le ponton.

Dans quel bateau vais-je débiter ?

Le plus souvent, les premières sorties se font en yolette à quatre rameurs et un barreur. Ce sont des bateaux d'apprentissage stables, car assez larges, mais qui ont les mêmes installations que les bateaux de compétition. Le fait d'avoir un barreur libère les rameurs de la gestion de leur direction : ils peuvent ainsi se concentrer plus facilement sur la pratique en elle même.

Quelquefois, on utilise le Bateau Découverte. C'est un bateau individuel qui permet de découvrir l'aviron dans de très bonnes conditions. Le bateau est très stable et très sûr. Le rameur étant seul est mieux à même de comprendre les effets de ses actions dans le bateau. Il doit par contre gérer seul sa direction. L'équipement de ce bateau peut être adapté pour accueillir un deuxième rameur ou bien un passager.

Est-ce que je vais tomber à l'eau ?

Les chutes à l'eau sont rares, mais pas impossibles. Les bateaux d'aviron utilisés pour la découverte et l'apprentissage sont plus larges que les bateaux de compétition et beaucoup plus stables. De plus, une fois le bateau équipé de ses avirons, ceux-ci agissent un peu comme un balancier pour le stabiliser. Lorsque les rameurs tiennent fermement les avirons avec les palettes posées à plat sur l'eau, le bateau peut être assimilé à un trimaran et reste donc très stable.

Est-ce que l'on arrête de ramer en hiver ?

Non. Seules les crues, le vent fort, le brouillard et le gel empêchent les sorties en bateau. La majorité des clubs organisent des activités de remplacement quand les sorties sur l'eau sont impossibles.

Que fait-on après la période d'initiation ?

Vous pourrez continuer à ramer au sein du club tout simplement pour le plaisir ou préparer des sorties de randonnées ou bien encore participer à des compétitions.



A votre service
L'équipe de l'Aviron Club Dolois

Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

Texte

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

**ATTESTATION
QUESTIONNAIRE DE SANTÉ « QS-SPORT »**



Dans le cadre du renouvellement de ma licence et conformément à la réglementation du Code du sport et du règlement médical de la FFA,

je, soussigné(e) M/Mme,

atteste avoir renseigné le questionnaire de santé QS-Sport - Cerfa N°15699*01 et avoir répondu par la négative à toutes les questions.

Date et signature du licencié(e)

**ATTESTATION
QUESTIONNAIRE DE SANTÉ « QS-SPORT »**



Dans le cadre du renouvellement de la licence FFA et conformément à la réglementation du Code du sport et du règlement médical de la FFA,

je, soussigné(e) M/Mme,

en ma qualité de représentant légal de _____ atteste
avoir renseigné le questionnaire de santé QS-Sport Cerfa N°15699*01 et avoir répondu par la
négative à toutes les questions.

Date et signature du représentant légal